

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

١. يحتاج التلامذة إلى رسم حدود شخصيّة قبل أن يتواجهوا مع ظروف يُجربون فيها بالتورّط في ممارسة الجنس قبل الزواج أو الإفراط في تناول الكحول أو تعاطي المُخدّرات.
٢. لدى انتقال التلامذة من سنّ المراهقة إلى مرحلة البلوغ، يحصل تحوّل في حياتهم. لقد بات عليهم الآن رسم حدودهم الشخصيّة الخاصّة بهم والمحافظة عليها، بعدما كان قبلاً يحدّدها البالغون لهم.
٣. بعد رسم الحدود، سيكون للقرارات بشكل عام نتائج إيجابيّة (منافع) ونتائج سلبية (الكلفة).

الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يصفوا حيّز حدودهم الشخصيّة.
٢. يصفوا نطاق حدودهم الأدبيّة في ما يتعلّق بالمخدّرات، والكحول، والجنس قبل الزواج.
٣. يصفوا كيف تعمل النتائج الإيجابيّة والعواقب السلبية على مساعدتهم أو إعاقتهم في إطار سعيهم لتحقيق حياة سعيدة وذات معنى.

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجدّات مع قطعة طبشور.

- عليك تحديد مكان وقوف التلامذة في أحد الأنشطة، لذا إن لم يكن بالإمكان استخدام الطبشور على الأرض، عليك الاستعانة بورق لاصق.
- أعدد القوائم التالية على اللوح لكي ينسخها التلامذة أو اكتبها على أوراق على عدد التلامذة.

المُخدّرات	الكحول	الجنس قبل الزواج
• تجنّبوا الأماكن حيث تعاطي المُخدّرات.	• تجنّبوا الأماكن حيث استهلاك الكحول.	• تواجدوا مع فريق من الجنس الآخر.
• أقصدوا مكاناً حيث تعاطي المُخدّرات.	• راقبوا شخصاً آخر يشرب الكحول.	• الإمساك باليدين.
• راقبوا شخصاً آخر يتعاطي المُخدّر.	• جرّبوا الكحول لمعرفة التأثيرات.	• العناق.
• جرّبوا مُخدّراً لمعرفة التأثيرات.	• اشربوا الكحول في البيت.	• التقبيل.
• اشتروا مُخدّراً غير مشروع.	• أقصدوا مكاناً معروفاً بأنه يُقدّم كحولاً.	• التواجد وحدك مع شخص من الجنس الآخر.
• بيعوا مخدّرات للحصول على مخدّرات.	• اطلبوا من أحدهم شراء الكحول.	• ملامسة ما تحت العنق.
		• الاستلقاء سويّة مع ملامسة.
		• خلع الألبسة.
		• الجُماع

الدرس

البدء بالدرس

المقدمة

في هذه الوحدة، تعلّمنا بعض المهارات للحياة: المواقف والعادات التي ستساعدنا على تجنّب مدمّري الأحلام، وتزيد من فرص تحقيقنا لأحلامنا. وفي الدرس الأخير من هذه الوحدة، سنتعلّم عن مهارة أخرى – كيف نرسم حدودًا صحيّة ونحافظ عليها. هذه المرّة، عندنا قصّة مع رسالة أخرى من الجدّات.

القصّة

٥ دقائق



[اقرأ القصّة التالية: «مغامرة سلوى في حديقة الحيوانات».]

«هل سبق لكم أن زرتم حديقة حيوانات كبيرة؟» سألت ريم بعد أن كان التلامذة الثلاثة قد استقروا في أماكنهم. هزّت دارين رأسها كردّ بالإيجاب، وكذلك الأمر بالنسبة إلى مروان. لكنّ كريم سأل: «ما هو تعريف كبير؟» «هل سئمضي في رحلة في البريّة؟» سألت ليلي راجيةً ذلك.

«أتحيل أنه لو قدّر لجدّاتنا تخطّي حدود المكان والزمان، هذا الأمر الصغير الذي يتمثّل بأخذنا إلى حديقة الحيوانات، سيكون سهلاً،» قال كريم.

«ربّما،» قالت المعلّمة مبتسمةً. «لكن هذه الزيارة بالذات إلى حديقة الحيوانات تكون الأفضل إذا ما رأيناها من بعيد.» «يبدو الأمر واعدًا!» قال مروان.

«إحدى جدّاتكم، حسب الظاهر، قصدت حديقة الحيوانات في صغرها، فكان ذلك بمثابة مغامرة رائعة،» قالت ريم وهي تتناول الرسالة من داخل الصندوق.

أحبّاءنا:

كم تمكّنا الحسد لدى اكتشافنا أنّ سلوى مزمعة أن تزور خالتها في موسكو. بالطبع، كنّا جميعنا في نحو سنّ السابعة في ذلك الوقت. كان الحدث العظيم هو زيارة حديقة الحيوانات. كان في حوزة سلوى نشرة من خالتها فيها وصف لكلّ أصناف الأشياء المثيرة للاهتمام داخل حديقة الحيوانات. حرصت على أن تتعلّم عن هذه الحديقة، سواءً شئنا ذلك أم لم نشأ.

كان قد تمّ افتتاحها في عام ١٨٦٤ وتوسّعت حتى باتت تحوي أكثر من ٣,٠٠٠ من الطيور والزخافات والثدييات والأسماك واللافقاريات – مهما كانت هذه. بالطبع، إنّها أكبر بكثير اليوم، لكنها مع هذا كانت تبدو في نظرنا أشبه بـ «ملاذ» لحيوانات البريّة. تعلّمنا أنّ الفهود تُجيد السباحة، الأمر الذي لا يصحّ على النمور. كما أنّ الدببة في معظمها على «جزيرة الحيوانات» تُفضّل قضاء أيّامها وهي تلتقط الطعام بالقرب من خنادق الماء حيث يتمشّي الناس، على تسلّق الأشجار النباسة الواقعة ضمن سياجها. كانت الحديقة بكاملها، بحسب وصف سلوى لها لاحقاً، أشبه بخليط متشابك رائع من الأقفاص، والسيجات، والخنادق المائيّة، والأسوار الزجاجيّة وكلّها مصمّمة للحؤول دون إقدام السكّان على التهام بعضها بعضاً.

كان كلّ شيء يسير على ما يُرام. التقطت خالة سلوى صورة لها أمام «بيت القرد» على «جزيرة الحيوانات»، وكانت هذه الرحلة الرائعة ستبقى محفورة داخل ذاكرة الصبا. ثمّ بعد قليل على بلوغهم السياج المفتوح للجمع الأسود المشهور، حدثت سلسلة من الأمور التي دخلت الذاكرة.

البعج مخلوقات كبيرة ورشيقة، ففكرت خالة سلوى أنها ستكون فرصة رائعة لسلوى في حال تقدمت لرؤية هذه الطيور الجميلة عن قرب. الآن، تعرفون على الأرجح أنه من غير المفترض فيكم إطعام الحيوانات داخل الحديقة، لكن خالة سلوى لم تنتبه لهذا.

القطع الصغيرة التي رمتها خالة سلوى من كعكتها في الماء، جذبت واحدة من أكبر طيور البجع الأسود إلى ضفة البركة. مع المزيد من التملق، جعلت طائر البجع يخرج بالكامل من الماء لالتهام مخزون الخبز الذي راح يتضاءل. من يدرى! لعلها كانت حقيقة وجود طائر البجع خارج الماء وهو مملوء توقعات، لكن نفاذ الطعام، كان أيضًا بمثابة نهاية العلاقة في نظره. لم تدرك خالة سلوى التغيير الحاصل في العلاقة وانتهزت الفرصة لمدّ يدها - بحكم طابع الصداقة البحتة - لتوديعه بالتربيت على عنقه.

أحنى الطائر عنقه، وفتح جناحيه، ثم أطلق صوت حفيف استعدادًا للانقضاء! يظهر أنه كان غاضبًا وبوسعه التحرك بسرعة! كما تبين أن خالة سلوى تقدر أن تركض بسرعة فائقة متى دعت الظروف. بعد أن رفعت تنورتها بيدها وركضت، كانت أسرع من الطائر!

كان بإمكانها أن تنجو من دون أدنى لو لم تخطئ في اعتبارها الباب المفتوح بمثابة ملاذ آمن. هرع جمهور غير لرؤية مشهد خالة سلوى وهي تحاول أن تسبق طائر البجع. وهكذا عندما دخلت عن غير قصد حظيرة حيوان الكنغارو (كان أحد الخدم قد فتح الباب لإطعام هذه الحيوانات الغريبة الشكل)، حاول الجمع فورًا تحذيرها. بالطبع، صراخ ٥٠ شخص في آن واحد، نادرًا ما يكون واضحًا. إلا أن هذا روع حيوانات الكنغارو.

الكنغارو، التي شعرت بأن شيئًا ما لا بد أنه حاصل، هرعت باتجاه المدخل للترحيب بالذي ظنوه، على الأرجح، أنه معيهم الجديد. مقابل الكنغارو التي تقفز، يبدو طائر البجع الذي يتحضر للانقضاء كلا شيء، ولا يتسبب إلا بازعاج بسيط - وبالأخص متى كانت حيوانات الكنغارو تقفز مباشرة باتجاهك!

كان ذلك من سوء الحظ أن يكون ماعز الجبل يسكن مؤقتًا في الحظيرة القريبة. كان المسؤولون عن الحظيرة متأكدين من عدم قدرة الماعز القفز فوق أسوار بيتهم المؤقت. إنها لحقيقة مثبتة أن الذكور من ماعز الجبال، تشكل بعد الفيلة، والحمير الوحشية، والحيات السامة، الحيوانات الأخطر داخل أماكن أسرها.

بالطبع، عندما قفزت حيوانات الكنغارو جميعها إلى داخل الحجرة التالية، سقطت بذلك كل الرهانات. الميل الفطري لدى الماعز إلى القفز طفا على السطح عندها، تحركه رغبة جامحة في الأخذ بالثأر. بدا السور غير مناسب على الإطلاق للإبقاء على الماعز داخله.

قالوا إنها كانت تلك المرة الوحيدة التي اضطرّ خلالها المسؤولون عن الحديقة إلى إقفال جزء بكامله من الحديقة في أثناء فترة الزيارات. فأمام ظاهرة انتشار الكنغارو والبجع وماعز الجبال في كل مكان وإقدام خالة سلوى على الركض في المعابر، رأوا أنه من الأفضل الآن تثبيت الوضع والقبض من جديد على زمام الأمور قبل أن يُصار إلى انتهاك المزيد من الحدود. صرّح المسؤولون عن الحديقة أن معجزة حصلت بسبب عدم إصابة أحد بضرر كبير.

غالبًا ما كرّرت سلوى خلال السنوات اللاحقة أن الزيارات التالية إلى حديقة الحيوانات بدت غير ممتعة مقابل تلك الزيارة. غير أنها أبدت أسفها حيال أمرين. الأول كون خالتها تشبّنت بألة التصوير طيلة فترة الحدث ولم تتمكن من أخذ ولا حتى صورة واحدة. أما الأمر المؤسف الثاني، فهو أن خالتها لم تعد تُبدي أي اهتمام بإجراء زيارة ثانية إلى حديقة الحيوانات - هذا مع أنه كان عليها انتظار سنوات عديدة قبل السماح لها بدخول الحديقة من جديد!

جداتكم

استكشاف الدرس



أسئلة لبحثها في الصفّ

٥ دقائق

[يفتح المعلم الصفّ.]

دعونا نفكر معًا حول السؤال التالي:

بعد سماعكم المغامرة التي خاضتها سلوى، ماذا برأيكم سيحصل داخل حديقة للحيوانات في حال جرى فجأة نزع كلّ أشكال السياجات، والأسوار، والحظائر، والحواجز، والحدود؟

[إجابات تضيفها في حال سها التلامذة عن ذكرها:

- بعض الحيوانات ستتعرض للالتهاام والأكل.
- حيوانات أخرى ستهرب.
- بعضها سيُحاول، على الأرجح، الاختباء.
- بعضها ستبهرها فكرة فوزها من جديد بالحرية.
- أيّ زوّار سينضمّون، على الأرجح، إلى خالة سلوى، في محاولتهم الخروج من هناك.]

المشكلة مع رسم الحدود تكمن في معرفة متى ستحتاج إليها، قبل بلوغك الظرف عندما ستكون في حاجة إليها. لذا، دعونا نبحث أكثر عمليّة رسم الحدود.

أيّ أنواع من الحدود يرسمها الناس أو يبنونها للإبقاء على الأشياء داخل نطاق ما، وأيّ حدود يرسمونها أو يبنونها للإبقاء على الأشياء خارج نطاق ما؟

[قد تتضمّن الإجابات:

- حدود البلدان
 - الملاعب الرياضيّة
 - الخطوط التي تحدّ الممتلكات
 - مجموعة متنوّعة من السياجات
 - حظائر، مرابض، غرف، سجون، إلخ.]
- ما هي الأسباب الأساسيّة وراء رسم الحدود؟

[قد تتضمّن الإجابات:

- الحماية
- الأمان
- الاعتناء بالحيوانات
- فعالية في الفلاحة
- أسباب سياسيّة
- لإظهار الملكية، إلخ.]

أي أنواع من الحدود موجودة لديك كشاب أو كشابة؟

[قد تشمل الإجابات:

- مكانك الصغير داخل شقتك أو بيتك
- كرسي ومكتب في المدرسة
- وقت محدّد لرجوعك إلى البيت ليلاً، إلخ.]

معظم الحدود تكون منظورة ومن السهل التعرف إليها، مثل الخطوط الظاهرة على ملعب رياضي، السياجات المحيطة ببيت أو ببستان، الحقول المحاطة بالطرقات، والأنهار، والأشجار.

بعض الحدود لا تكون منظورة بهذا المقدار، لكنّها غالباً ما تفرزها عن سواها علامات، إشارات، وخرائط، كالخطوط الجغرافية التي تفصل بين البلدان، أو المناطق، أو الممتلكات الشخصية.

كذلك، ثمة حدود غير منظورة إلى حدّ كبير، لكنّها مع هذا تحتفظ بأهميتها البالغة لنا نحن البشر. برأيكم، ما هي بعض هذه الحدود غير المنظورة؟

[قبل كلّ الإجابات، لكن أكد بشكل خاصّ على تلك الإجابات التي تبدو قريبة جداً أو شبيهة بما يلي:

- النطاق الشخصي
- حدود الصحة الجسدية المتعلقة بالمخدّرات، والكحول، والجنس قبل الزواج.
- الحدود العاطفية التي لها علاقة بالصدقة والحب.
- الحدود السلوكية التي تتعلّق بخلقنا واختيارنا فعل الصواب أو الباطل]

يُفضّل الناس الإبقاء على شيء من المسافة الجسدية بين الواحد والآخر، لكنّ هذه المسافة تتنوع من ظرف إلى ظرف ومن ثقافة إلى ثقافة. نُطلق على هذه المسافة التسمية "حدود النطاق الشخصي"، الذي يمنحنا إحساساً بالراحة والأمان.

مثلاً، يشعر عدد كبير من الناس براحة أقلّ لدى زجهم معاً في مكان ضيق داخل حافلة. بالطبع، هذا أمر نحتاج إلى تحمّله، بل الاعتياد عليه، ما عدا خلال تلك الأوقات القليلة عندما يتوافر لدينا متسع من الوقت لانتظار الحافلة التالية، على أمل ألا تكون مكتظة بالركاب كسابقته.

⌚ = ١٠ دقائق



نشاط النطاق الشخصي

١٠ دقائق

التلميذ ب يسير باتجاه التلميذ أ من أمامه.

التلميذ ب يسير باتجاه التلميذ أ من على جانبه.

التلميذ ب يسير باتجاه التلميذ أ من خلفه.

دعونا ننظر إلى الحدود الشخصية.

أطلب من تلميذين من الجنس نفسه، ومعروف عنهما تعاونهما، مساعدتك في النشاط التالي. ليقف الواحد وجهاً لوجه أمام الآخر، ويفصل بينهما متران.

اجعل علامات خفيفة بواسطة الطباشير أمام حذاء التلميذ أ، وعلامات وراء حذائه مباشرة، وأيضاً عن يمين ويسار حذائه مباشرة. أطلب من التلميذ أ أن يبقى واقفاً داخل العلامات ومواجهاً للتلميذ ب.

من ثم، أدع التلميذ ب إلى الوقوف على بُعد نحو المترين أمام التلميذ أ. أطلب من التلميذ ب التحرك ببطء باتجاه التلميذ أ إلى أن يقول له التلميذ أ «توقف». لاحظ مقدار قرب أحدهما من الآخر. ضع علامة من طباشير على الأرض مقابل حذاء التلميذ ب مباشرة.

١. أطلب من التلميذ أ وصف ما شعر به أو أحسّه لدى قوله: «توقف». ادعم إجابات التلميذ ثم قد نقاشاً مختصراً تُركّز فيه على الإجابات التي تشير إلى درجات من الثقة، درجات من الخوف، درجات من الراحة، ودرجات من عدم الراحة.

ثم أطلب من التلميذ ب التحرك نحو المترين جانباً على أن يبقى يواجه التلميذ أ. الآن، ليسر التلميذ ب ببطء باتجاه جانب التلميذ أ إلى أن يطلب منه التلميذ أ التوقف. لاحظ مقدار قرب أحدهما من الآخر. ضع علامة من طباشير على الأرض مقابل حذاء التلميذ ب مباشرة.

٢. أطلب من التلميذ أ وصف ما شعر به أو أحسّه عندما اقترب منه أكثر التلميذ ب. الإجابات ستكون على الأرجح شبيهة بالرقم ١. لاحظ أيّ فروقات ولماذا.

٣. أطلب من التلميذ أ وصف ما شعر به أو أحسّه لدى قوله: «توقف». ادعم إجابات التلميذ ثم قد نقاشاً مختصراً تُركّز فيه على أيّ فرق عن الإجابات السابقة والتي تشير إلى درجات من الثقة، درجات من الخوف، درجات من الراحة، ودرجات من عدم الراحة.

أخيراً، أطلب من التلميذ ب الوقوف على بُعد نحو المترين خلف التلميذ أ. أطلب من التلميذ ب التحرك ببطء باتجاه التلميذ أ إلى أن يقول له التلميذ أ «توقف». قد يكاد التلميذان يتلامسان أو قد لا تزال تفصل بينهما مسافة كبيرة. من جديد، اجعل علامة من طباشير على الأرض مقابل حذاء التلميذ ب مباشرة.

٤. من جديد، أطلب من التلميذ أ وصف ما شعر به أو أحسّه عندما أصبح التلميذ ب أقرب إليه. ستأتي الإجابات على الأرجح شبيهة بإجابات الرقمين ١ و ٢. لاحظ أيّ فروقات ولماذا.

٥. أطلب من التلميذ أ وصف ما شعر به أو أحسّه لدى قوله: «توقف». ادعم إجابات التلميذ ثم قد نقاشاً مختصراً تُركّز فيه على أيّ فرق عن الإجابات

السابقة والتي تشير إلى درجات من الثقة، درجات من الخوف، درجات من الراحة، ودرجات من عدم الراحة.

اسمح لكل تلميذين بالعمل معًا لوضع دقائق على اكتشاف حدود نطاقهم الشخصي. لا حاجة لهم أن يضعوا علامات بواسطة الطباشير، لكن يكفي أن تتولد عندهم فكرة عنها.

أذكر أمام تلامذتك أنهم اختبروا للتو حدودًا لنطاق شخصي، وليتشاركوا في تعليقاتهم وأسئلتهم. عزز تلك التعليقات التي تعود وتُصرح من جديد بأن الحدود الشخصية تتنوع في المسافة من شخص إلى شخص، وبحسب هوية الذي يقترب، وتختلف من ثقافة إلى أخرى، وتقرر لها درجات الثقة، والخوف، والراحة.]

يبرهن هذا النشاط عمليًا واقع الحدود الشخصية التي قد لا يعي الناس وجودها. ثمة حدود أدبية أيضًا، غالبًا ما لا يعيها الناس، إلا أنها تؤثر في خلقنا. هذه الحدود والأماكن حيث تضعها، لها تأثيرها العظيم في مدى قدرتك على تحقيق أحلام حياتك وأهدافها.

الحدود الأدبية هي تلك الحدود التي تضعونها حول سلوككم الشخصي إلى جانب السياجات التي تجعلونها تحيط بكم لحفظكم من أي تأثيرات غير سليمة، ولتجنب إقدام الناس على استغلالكم.

تسن المجتمعات أيضًا قوانين ترسم حدودًا شخصية، بما في ذلك حق الفرد بالفوز بالأمان الشخصي. ليس لأي كان وهو في حالة غضب، الحرية بأن يضرب أحدهم. كما أنه لا يجوز له أن يلمس غيره بشكل غير لائق، أو يفرض نفسه على الآخرين جنسيًا، أو يرغم آخرين على شرب الكحول أو تعاطي المخدرات.

اقتراح للمعلم:

أطلب من التلامذة الذين قد يرغبون في التحدث إليك على انفراد أو إلى المرشد النفسي أو العامل الاجتماعي في المدرسة، أن يشعروا بالحرية بالقيام بذلك بعد الصف.

⌚ = ٢٠ دقيقة

[هذا النشاط مُصمَّم لكي يُدَوِّن التلامذة إجاباتهم الفردية في مفكراتهم الشخصية.] دعونا نفكر في مفهوم الحدود الأدبية لجهة علاقتها بتعاطي المخدرات، وتناول الكحول، وممارسة الجنس قبل الزواج.

تجدون على اللوح ثلاث قوائم بأنشطة. أنسخوا كل قائمة في مفكراتكم الشخصية. هذه الأنشطة مُدرجة بحسب الترتيب التنازلي من الأكثر أمانًا إلى الأكثر خطورة. بالنسبة إلى كل قائمة، ليضع كل واحد منكم خطًا للإشارة إلى الحد حيث يريد التوقف - أي حيث تختار ألا تساموا أو تستسلم. إنكم من خلال وضعكم هذه الخطوط، إنما ترسمون بذلك حدودًا أدبية شخصية. لن يُطلب منكم مشاركة الصف ولا حتى أنا معلمكم، خياراتكم هذه.

نشاط رسم الحدود في المفكرة الشخصية

١٠ دقائق

راجعوا القوائم التي كتبتها على اللوح في بداية الدرس.



[ناقشوا حقيقة كيف أنّ كلّ القرارات المتعلقة بالحدود، لها نتائجها الإيجابية (المنافع) ونتائجها السلبية (الكلفة). مثلاً، رسم الحدود المناسبة قد ينجم عنه نيلك صديقاً حسناً ويُشرّع الأبواب أمام صداقات صحيّة جديدة، لكنّه قد يكلفك علاقتك بصديق مُفترض كان قد اختار لنفسه أن يسلك سبيلاً فيه تعريض أحلامك للخطر. فأحلامهم تُصبح أحلامك.

أطلب من تلامذك النظر إلى النشاط مباشرةً فوق وتحت ما رسموه من خطوط حدود على كلّ من القوائم الثلاث. أدعهم إلى كتابة جملة في مفكراتهم الشخصية عن المنافع والكلفة التي قد تتغيّر في حال "توقفوا" عند أحداث مختلفة على قائمة المخدّرات. وليكرّروا الأمر عينه مع قائمة الكحول وقائمة الجنس قبل الزواج.

متى انتهى تلامذك من الكتابة، قل: [

لعلّ بعضكم يريدون تغيير مكان الخطّ الذي رسموه على واحدة أو أكثر من القوائم. راجعوا للحظات ما تعلّمنا عن النتائج المترتبة على هذه الخيارات في هذه النواحي، واجروا التغييرات التي تبدو حكيمة لكم.

⌚ = ٣٠ دقيقة

[ذكّر تلامذك ببعض الطرق لتمكين الفرد من المحافظة على حدود معيّنة، متى مارس عليهم أحد ضغوطاً لتغييرها، والتي تشمل:

- غادر المكان.
- صرّح بوضوح بالحدود التي رسمتها، وأعلن التزامك إياها.
- تجنّب الضغوط باختيارك أن تكون مع أناس يدعمون الحدود نفسها، إلخ.
- عزّز الأفكار التي كان قد جرى تعلّمها في الدرس ٢٥ حول السبل الآيلة إلى تجنّب الاستغلال. (كرّر القول «لا»، تجنّب تقديم أذكار، إلخ.)

نقاش في الصفّ

٥ دقائق



⌚ = ٣٥ دقيقة

إنهاء الدرس



لخص

كلّ الناس عندهم حدود شخصية، بما في ذلك الحدود الأدبية. أنتم الآن في سنّ من الهامّ جدّاً التفكير في الحدود الأدبية، ورسمها، والمحافظة عليها. فالخيارات التي تتخذونها في هذه النواحي سيكون لها تأثيرها في ما تبقى من حياتكم. خياراتكم هذه، ستصبح من صانعي الأحلام أو من مُدمّريها. ولنتذكّر أنّ أسهل وأفضل وقت لرسم الحدود، هو قبل أن تحتاجوا إليها.



نشاط المفكرة الشخصية

١٠ دقائق

لعلكم لا زلتم تتذكّرون من الدرس الأخير قولي لكم إنكم ستدخلون بنداً آخر في مفكرتكم الشخصية. وصلنا الآن إلى نهاية الوحدة حول تطوير مهارات فعّالة للحياة.

افتحوا مفكراتكم الشخصية على البند الأول لكي تقرأوا من جديد إجاباتكم عن السؤال: «ما الذي أريده من الحياة أكثر من أيّ شيء آخر؟» كذلك راجعوا التعليقات التي كتبتموها ضمن الفقرة «معاً أقوى»، وفقرة «أؤكد استقلاليتي عن المُخدّرات»، وفقرة «أؤكد استقلاليتي عن الكحول»، وفقرة «أؤكد استقلاليتي عن الجنس قبل الزواج».

[امنح التلامذة الوقت الكافي لإكمال هذه المهمة.]

بعد إكمالكم مراجعة الفقرات السابقة، أنتم على استعداد لإضافة فقرة تحت عنوان «أنا أرسم حدوداً بمسؤولية».

تحذير: إن كنت لا ترسم حدوداً لنفسك، تكون بذلك أكثر عُرضةً لاستغلال الناس ممّا لو كنت قد قرّرت مسبقاً نوع السلوك الذي ستقوم به أو لا تقوم به. حاولنا في إطار هذه المجموعة من الدروس تجهيزك بواسطة المهارات الهامة التالية:

- مقاومة الضغط المُمارس عليك للمساومة.
- إدراك خطر الانجذاب الشديد.
- تأخير إشباع رغباتنا من أجل بلوغ أهداف أعظم.
- رفع الفتاع عن وسائل الإعلام.
- تجنّب وقوعك ضحيةً للاستغلال.
- رسم حدود مسؤولية.

أدعُ التلامذة إلى تدوين هذه في مفكراتهم الشخصية تحت العنوان: "مهارات تعلّمتها وأحتاج أن أبقى أعمل عليها".

الآن، حان الوقت لرسم بعض الحدود بمسؤولية. باستطاعة معلمكم رسم حدود لسير الأمور داخل الصف. كما أنّ أهلكم يعملون ببطء على تسليمكم مهام رسم الحدود لحياتكم. لن تكون هذه المرة الأخيرة التي ترسمون خلالها حدودًا لأنفسكم. فهذه العملية تستغرق وتدوم مدى الحياة. عندما نأخذ موقفًا برسمنا حدودًا، فإنّ هذا يُصبح بالنسبة إلينا "لحظة حاسمة". لذا، تشجّعوا وارسموا لأنفسكم بعض الحدود المتينة. عندما ترسمون حدودًا، أنتم بذلك تختارون هويّكم وماذا ستصبحون.

التحدّي في هذه اللحظة الحاسمة، يكمن في رسمكم مجموعتكم الأولى من الحدود الأدبية. أريدكم فعل ذلك من خلال الكتابة في مفكراتكم الشخصية، تلك التصرفات التي لن تفعلوها على صعيد قوائمكم الثلاث (المخدرات، الكحول، والجنس قبل الزواج).

ابدأوا بالعبارة: "لن أفعل" ثمّ اذكروا ببساطة كلّ أنواع السلوك التي لن تُقدموا عليها في كلّ من النواحي الثلاث. لدى انتهائكم، الرجاء التوقيع على التزامكم وكتابة التاريخ. أحرصوا على ترك المكان الكافي لإدراج المزيد من التوقع كما فعلتم في الفقرات السابقة.

[امنح التلامذة الوقت الكافي لإكمال هذه المهمة.]

الخطوة التالية هي أن يُشارك كلّ واحد منكم شخصين على الأقل في تصريحه. هذان الشخصان قد يكونان هما نفسيهما اللذين سبق لكم أن شاركتموهما الفقرات الماضية أو أي شخص آخر (أحد الأهل، أو الجدود، أو أحد المعلمين، أو الإخوة والأقرباء، أو الأصدقاء) شرط أن يكون شخصًا تثقون به، ومن الداعمين لقرارك.

أخبرهما عن بعض الأمور التي تعلّمتها عن رسم الحدود ومدى تأثير ذلك في أحلامك. ثمّ اطلب منهما توقيع اسميهما تحت الفقرة "أنا أرسم حدودًا بمسؤولية" كشاهدين على التزامك. إن كانت لديك الجرأة اللازمة لاتخاذ هذه الخطوة، ستكون على الدرب الصحيح لتحقيق أحلامك والاستفادة من مشورة بعض الشركاء الذين تثق بهم. هؤلاء الناس، قد يُشكّلون مصدر قوّة لك متى واجهتك التحديات والعوائق التي تنتظرك وتعترض سبيلك.

هنا نهاية الوحدة حول المهارات للحياة. وفي المرة التالية، سنبدأ السلسلة الأخيرة من دروسنا في هذا المساق "صانعو الأحلام، مدمرو الأحلام". درسنا التالي هو بعنوان "العالم غير المنظور".

قبل صرف تلامذتك، تذكّر أن تُملّي عليهم أسئلة الأهل – المعلم.

⌚ = ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمق أكثر

اليوم، رأينا كيف أن الحدود تستطيع المساعدة على حمايتنا من مدمري الأحلام مثل المخدرات، والكحول، والجنس قبل الزواج. ثلاث من ديانات العالم الأساسية - اليهودية، والمسيحية، والإسلام - تؤمن بأن الله نفسه الذي خلقنا أعطانا نحن البشر، حدودًا هامة. هذه الحدود المعروفة أكثر من سواها، هي مجموعة من القوانين باسم «الوصايا العشر».

يؤمن المسيحيون بأن الله أعطانا هذه الحدود، لا لجعلنا نساء أو لنزرع الفرح والأمور الممتعة من حياتنا، بل لأجل نقيض ذلك بالتمام. هو أعطانا هذه الحدود لحمايتنا من الأذى ومساعدتنا على تجنب تلك الأمور التي قد تُدمر أحلامنا.

[إذا شعرت بضرورة ذكر الوصايا العشر أمام تلامذتك، بإمكانك قراءتها في صيغتها الأصلية في سفر الخروج ٢٠: ٣-١٧.]

سألخص كل واحدة من هذه الوصايا، وأدون على اللوح عبارة مختصرة عنها. الرجاء نسخ هذه العبارات في دفاتركم. ثم سأسألكم أن تذكروا لي أي من هذه الحدود العشرة قد تساعد على حمايتنا من مدمري الأحلام الثلاثة (المخدرات، الكحول، الجنس قبل الزواج) التي درسنا عنها.

قائمة الوصايا العشر للحماية

دون على اللوح:

١. اجعل الله أولاً.

٢. لا شيء بين الله وبينك.

٣. احترم اسم الله

٤. يوم للعبادة

٥. أكرم الأهل

٦. لا تقتل

٧. لا للزنى

الوصية الأولى:

١. اجعل الله أولاً في حياتك.

الوصية الثانية:

٢. لا تدع أي شيء يقف بينك وبين الله.

الوصية الثالثة:

٣. احترم اسم الله؛ لا تستخدمه باستخفاف.

الوصية الرابعة:

٤. خصص يوماً واحداً في الأسبوع للعبادة.

الوصية الخامسة:

٥. أكرم الذين ربوك.

الوصية السادسة:

٦. لا تقتل إنساناً آخر.

الوصية السابعة:

٧. كن وفياً لشريكك في الزواج.

الوصية الثامنة:

٨. احترم ممتلكات الآخرين – لا تأخذها منهم.

٨. لا تسرق.

الوصية التاسعة:

٩. كن صادقاً؛ لا تكذب بشأن شخص آخر.

٩. لا تكذب.

الوصية الأخيرة من جملة الوصايا العشر هي:

١٠. كن مكثفياً؛ لا تشته ما يخص شخصاً آخر.

١٠. لا تشته.

الآن، وبعد أن أصبح التلخيص الموجز مكتوباً في دفاتركم، دعونا نعود إلى التحدّث عن أيّ من هذه الحدود قد تساعدنا على تجنّب مدمري الأحلام الثلاثة. لناخذ بعين الاعتبار أنّ بعضها قد يحميننا مباشرةً فيما تصلح أخرى أكثر كحماية غير مباشرة أو عامّة. (بكلام آخر، إن كنت تتبع الوصايا من كلّ القلب، ستقلّ من جِزاء ذلك احتمالات تورطك في مدمري الأحلام.)

قدّ النقاش حول كلّ واحدة من هذه الوصايا، فاسحاً في المجال أمام التلامذة بالمشاركة في أفكارهم أولاً. من ثمّ أضف تعليقاتك الخاصّة.

الفكرة وراء هذا التمرين هي أنّ الجميع لا يتفق بالتّمام على تحديد أيّ من الوصايا العشر تحميهم من مدمري الأحلام الثلاثة. لكنّ المغزى بالحريّ، هو أنّ الله يريد حمايتنا وقد منحنا حدوداً تحت شكل وصايا. الوصية السابعة، من الواضح أنّها تحميننا ولو جزئياً من ممارسة الجنس خارج نطاق الزواج. كما أنّ الوصايا الثالثة والرابعة والسادسة لا تُشكّل على الأرجح حتّى حماية غير مباشرة من مدمري الأحلام التي نتحدّث عنها في هذا المنهاج. بالمقابل، الوصايا الأخرى، هي على الأرجح بمثابة حماية غير مباشرة. لعلّ مثلاً على حماية غير مباشرة هو الوصية: "أكرم أبك وأمك". فمعظم الأهل لا يشجعون أولادهم في سنّي المراهقة أو قبلها على تناول مُخدّرات غير مشروعة، أو على السّكر، أو على ممارسة الجنس. من هنا، إن أراد المراهقون إكرام أهلهم، عليهم التصرف بطرق تجعل ذويهم يفتخرون بهم، حتّى في غياب الأهل.]

١. عدد من الوصايا العشر قد يصلح، بشكل غير مباشر على الأقلّ، كحماية من مدمري الأحلام الثلاثة.

٢. القوانين كالوصايا العشر غير مُصمّمة لجعلنا بؤساء، بل بالحريّ لمساعدتنا على التمتع بحياة مديدة، منتجة، ومُشبعة.

نقطة التركيز

تأكّد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلّم، بشكل يُمكن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغ جيّداً للتأكد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسيّة المذكورة. وفي حال شعرت بأنّ نقطة واحدة أو أكثر قد أهملت، أحرّص على قيادة البحث للتأكد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

التواصل بين الأهل والمعلم للبحث في إطار العائلة:

١. ناقشوا الحدود الأخلاقية التي وضعتها كعائلة.
٢. اسألوا ولدكم المراهق ما هي تلك الحدود التي باستطاعتكم دعمها في حياته لتحسين حظوظه في بلوغ أحلامه.

